NUTRICIÓN CÓMO SUPERAR LOS OBSTÁCULOS

- ✔ **Generalmente estoy solo(a) a la hora de comer.** Prepare algo simple pero saludable, como una ensalada grande, una sopa o un plato de arroz y frijoles.
- ✔ **Es demasiado trabajo porque tengo que hacer dos comidas — una para mí y una para el resto de la familia.** Esta es una gran oportunidad para mejorar la salud de toda su familia, también de los niños. ¡Nunca es demasiado temprano para aprender a comer bien!
- ✔ **Comprar alimentos saludables para una familia grande es muy caro.** Las frutas y verduras frescas de la estación son más baratas. Compre frutas y verduras congeladas y enlatadas si están fuera de estación. (Enjuague con agua las frutas y verduras enlatadas para quitarles parte del sodio.) Coma platos con porciones más pequeñas de carne y pescado acompañadas con frijoles, huevos o productos de soja. También puede conseguir alimentos saludables a bajo precio por medio de programas especiales. Pida detalles a su educadora de reducción de riesgos.
- ✔ **No tengo voluntad.** Empiece de a poco. Haga un cambio en sus hábitos de alimentación. Una vez que haya hecho esa parte de su rutina, añada otra. Siga sumando.
- ✔ **Me siento deprimido.** Sea suave con usted mismo. Si hoy no puede hacer elecciones saludables, puede volver a empezar mañana o el próximo día. Ayúdese a superar la depresión preparando su comida saludable favorita, caminando en el parque, escuchando música o tomando un baño.
- ✔ **Cuando estoy trabajando, sólo tengo tiempo suficiente para comprar comida rápida.** Prepare una comida saludable en su casa y llévela al trabajo. Algunos ejemplos son los restos de la cena, una ensalada grande o sándwiches. Es más rápido, más económico y le da más control sobre lo que come.

>>

- ✔ **Estoy acostumbrado(a) a comer ciertas comidas y no quiero dejarlas.** No hace falta que las deje. La mayoría de la comida tradicional incluye ingredientes muy sanos. A otras comidas las puede preparar de forma más saludable usando menos grasa, remplazando ciertos ingredientes por granos integrales y agregando más vegetales y frutas. Si su comida típica no es saludable, coma porciones menores de ella y con menos frecuencia. Coma mucha fruta y vegetales, granos integrales, como por ejemplo el arroz integral, la avena y el pan negro o de centeno y legumbres (lentejas y frijoles).
- ✔ **Me encantan los hidratos de carbono — pan, arroz y pasta.** ¡Siga comiéndolos! Simplemente coma menos de estos alimentos y cómalos con una proteína y frutas o verduras.
- ✔ **Es difícil resistirse a comer alimentos no saludables si están en la casa.** Evite tenerlos en casa no yendo a comprar cuando tiene hambre y comprando con una lista. Si puede, ¡no vaya a comprar con los niños!
- ✔ **No tengo información sobre nutrición en mi idioma.** Pida a la educadora de reducción de riesgos que le de algunos materiales.

SPANISH2008